

**HUBUNGAN PERILAKU GIZI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



LINGGA FIKRIANSYAH



6815160237






**Skripsi Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

AGUSTUS, 2021

LEMBAR PENGESAHAN

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		23 - 08 - 2021
Pembimbing II Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003		20 - 08 - 2021

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd. NIP. 197802172006041001	Ketua Sidang		19 - 08 - 2021
2. Yuliasih, S.Or., M.Pd. NIDK. 8816100016	Sekretaris		20 - 08 - 2021
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		23 - 08 - 2021
4. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003	Anggota		20 - 08 - 2021
5. Dr. Aan Wasan, M.Si. NIP. 197112192005011001	Anggota		20 - 08 - 2021

Tanggal Lulus : 16 Agustus 2021

i

i

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Lingga Fikriansyah

NIM. 6815160237



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lingga Fikriansyah
NIM : 6815160237
Fakultas/Prodi : FIK/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email : linggafikriansyah2@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Perilaku Gizi Olahraga dan Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh
Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 September 2021

Penulis


(Lingga Fikriansyah)

HUBUNGAN PERILAKU GIZI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku gizi olahraga terhadap indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 100 mahasiswa FIK UNJ yang sesuai kriteria. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli 2021 yang dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) ditempat sampel tersebut berada, dengan didahului dengan menyebarkan kuesioner *online* melalui *google form* kepada mahasiswa FIK UNJ dari 5 program studi yakni : Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Olahraga Rekreasi, dan Kepelatihan Kecabangan Olahraga, dari program studi tersebut jumlah seluruh mahasiswa yang aktif saat ini adalah 2.474, dan pengambilan data menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria eksklusif yaitu usia 18 tahun sampai 25 tahun sehingga didapat sampel berjumlah 100 sampel. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika hubungan *Product Moment* yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang rendah dan positif antara perilaku gizi olahraga terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa FIK UNJ dengan nilai sebesar 0,205 dan terdapat pula hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh pada mahasiswa FIK UNJ dengan tingkat keeratan berada pada posisi rendah dan positif dengan nilai sebesar 0,244. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa FIK UNJ dengan nilai sebesar 0,244 memiliki hubungan signifikansi lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan antara perilaku gizi olahraga terhadap indeks massa tubuh pada mahasiswa FIK UNJ yang memiliki hubungan signifikan dengan nilai sebesar 0,205.

Kata Kunci : Perilaku Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh

**RELATIONSHIP OF SPORTS NUTRITION BEHAVIOR AND
PHYSICAL ACTIVITY TO BODY MASS INDEX OF STUDENTS
OF FACULTY OF SPORTS SCIENCE, STATE UNIVERSITY OF
JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of sports nutrition behavior to body mass index and physical activity to body mass index in students of the Faculty of Sports Sciences, State University of Jakarta (FIK UNJ). The research method used in this study is quantitative method with correlational approach. In this study, the sample was 100 students of FIK UNJ who fit the criteria. Data retrieval was conducted in July 2021 conducted online (online) where the sample is located, preceded by disseminating online questionnaires through google form to students of FIK UNJ from 5 study programs, namely: Sports Science, Physical Education, Sports Training Education, Recreational Sports, and Sports Training, from the study program the number of all active students is currently 2,474 , and data retrieval using purposive sampling with exclusive criteria that are 18 years to 25 years old so that the sample is obtained amounting to 100 samples. The hypothesis testing technique conducted in this study uses product moment statistical analysis technique followed by t-test at a significant level $\alpha=0.05$. The results showed a low and positive relationship between sports nutrition behavior to body mass index in UNJ FIK students with a score of 0.205 and there is also a relationship between physical activity and body mass index in UNJ FIK students with the level of fatigue is at a low and positive position with a value of 0.244. So it can be concluded that the relationship between physical activity to body mass index in FIK UNJ students with a value of 0.244 has a higher significance relationship compared to the relationship between sports nutrition behavior to body mass index in UNJ FIK students who have a significant relationship with a value of 0.205.

Keywords : *Sports Nutrition Behavior, Physical Activity, Body Mass Index*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Tuhan seluruh alam yang telah memberikan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis ucapkan banyak terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan Dosen Pembimbing I, Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. , selaku Dosen Pembimbing II, dan Bapak Dr. Aan Wasan, M.Si., selaku Pembimbing Akademik, Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Bapak Mulyadi, Ibu Nurlaely, Adik-adik dan keluarga penulis yang telah memberi dukungan material maupun moral, seluruh sahabat dan teman penulis, serta semua pihak yang telah membantu menyelesaikan karya ilmiah ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa Allah berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan.

Jakarta, 16 Agustus 2021

Lingga Fikriansyah

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II	10
KERANGKA TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Perilaku Gizi Olahraga	10
2. Aktivitas Fisik	19
3. Indeks Massa Tubuh	30
4. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	34
B. Kerangka Berpikir	41
C. Hipotesis Penelitian	42
BAB III	43
METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43

B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian.....	43
D. Populasi	44
E. Sampel.....	45
F. Teknik Pengambilan Sampel.....	45
G. Instrumen Penelitian.....	47
H. Variabel Penelitian	52
I. Teknik Pengumpulan Data.....	54
J. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Deskripsi Data.....	58
B. Pengujian Hipotesis.....	60
C. Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V.....	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Kemajuan terhadap Target RPJMN 2015-2019 untuk Kegemukan dan Obesitas	5
Gambar 2. 1 Contoh Aktivitas Bersifat Ketahanan.....	23
Gambar 2. 2 Contoh Aktivitas Bersifat Kelentukan	23
Gambar 2. 3 Contoh Aktivitas Bersifat Kekuatan	24
Gambar 2. 4 Contoh Aktivitas Fisik Ringan.....	26
Gambar 2. 5 Contoh Aktivitas Fisik Sedang.....	27
Gambar 2. 6 Contoh Aktivitas Fisik Berat.....	28
Gambar 3. 1 Paradigma Penelitian.....	44
Gambar 3. 2 Rumus Slovin.....	46
Gambar 3. 3 Rumus Koefisien Hubungan	56
Gambar 3. 4 Rumus Uji t Hubungan.....	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT Indonesia	33
Tabel 3. 1 Tabel Penskoran.....	48
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Variabel Perilaku Gizi Olahraga.....	49
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel Aktivitas Fisik	50
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian	51
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen Perilaku Gizi Olahraga.....	52
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Aktivitas Fisik.....	53
Tabel 3. 7 Interpretasi Koefisien Hubungan Nilai r X atas Y.....	56
Tabel 4. 1 Analisis Deskripsi Statistik	58
Tabel 4. 2 IMT Indonesia.....	59
Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Koefisien Hubungan dan Uji T X1 dengan Y.....	60
Tabel 4. 4 Interpretasi Koefisien Hubungan Nilai r X1 atas Y.....	61
Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Koefisien Hubungan dan Uji T X2 dengan Y.....	62
Tabel 4. 6 Interpretasi Koefisien Hubungan Nilai r X2 atas Y.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Identitas Responden.....	72
Lampiran 2 Variabel Perilaku Gizi Olahraga.....	79
Lampiran 3 Variabel Aktivitas Fisik.....	82
Lampiran 4 Variabel Indeks Massa Tubuh.....	85
Lampiran 5 Mencari koefisien Hubungan product moment.....	86
Lampiran 6 Uji Keberartian Koefisien Hubungan.....	95
Lampiran 7 Tabel distribusi t.....	96
Lampiran 8 Surat Validasi Kuesioner.....	97
Lampiran 9 Kuesioner Perilaku Gizi Olahraga.....	98
Lampiran 10 Kuesioner Aktivitas Fisik.....	100
Lampiran 11 Surat Penelitian.....	102
Lampiran 12 Foto Sampel Penelitian.....	103